

Alle Nährstoffe im Überblick

Figuactiv Suppen	Pro 100g	% RDA*	Pro Portion	% RDA*
Physiologischer Brennwert	1556 kJ (370 kcal)		887 kJ (211 kcal)	
Eiweiß	28 g		16g	
Kohlenhydrate	36 g		20 g	
• davon Zucker	15 g		9 g	
• davon Fructose	6,5g		3,7 g	
• davon Lactose	0,0 g		0,0 g	
Fett	12 g		7 g	
• davon gesättigte Fettsäuren	3,7 g		2,1 g	
• davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,4 g		1,4 g	
Ballaststoffe	2,4 g		1,4 g	
Natrium	3,1 g		1,8 g	
Broteinheiten (BE)	3,0 BE		1,7 BE	
Vitamin A (RE)	420 µg	53	239 µg	30
Vitamin D3	3,0 µg	60	1,7 µg	34
Vitamin E (TE)	6 mg	60	3,4 mg	34
Vitamin C	28 mg	47	16 mg	27
Vitamin B1 (Thiamin)	0,7 mg	50	0,4 mg	29
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,9 mg	56	0,5 mg	32
Niacin	11 mg	61	6,3 mg	35
Vitamin B6	0,8 mg	40	0,5 mg	23
Folsäure	117 µg	59	67 µg	33
Vitamin B12	0,9 µg	90	0,5 µg	51
Biotin	15,0 µg	10	8,6 µg	6
Pantothensäure	1,8 mg	30	1,0 mg	17
Calcium	440 mg	55	251 mg	31
Phosphor	460 mg	58	262 mg	33
Kalium	1690 mg		963 mg	
Eisen	10 mg	71	6 mg	41
Magnesium	100 mg	33	57 mg	19
Selen	33 µg		19 µg	
Mangan	0,7 mg		0,4 mg	
Zink	6,3 mg	42	3,6 mg	24
Jod	95 µg	63	54 µg	36
Kupfer	0,8 mg		0,5 mg	



RDA = % der empfohlenen Tagesdosis
 ** 28g + 250 ml fettarme, lactosefreie Milch (1,5% Fett)
 Durchschnittlicher Brennwert pro 100ml verzehrfertige
 Zubereitung: 333 kJ (80kcal)